

Rezept

# Eiweißbrote mit Schinken

Ein Rezept von Eiweißbrote mit Schinken, am 10.06.2023

## Zutaten

<b>4 Scheiben</b>	Eiweiß-Abendbrot (à ca. 35 g)	<b>125 g</b>	Kräuterquark
<b>1 kleines Stück</b>	Salatgurke	<b>100 g</b>	Katenschinken (oder anderer Räucher- schinken)
<b>2</b>	Salzgurken	<b>50 g</b>	Silberzwiebeln (aus dem Glas)

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Die Brotscheiben nach Belieben toasten, dann mit dem Kräuterquark bestreichen. Die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Broten verteilen.

---

2. Die Schinkenscheiben zusammenklappen oder -rollen und auf die Brotscheiben legen. Die Salzgurken längs in feine Scheiben schneiden, die Silberzwiebeln halbieren und die Brote mit beidem garnieren.